



信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.13



いよいよ夏真っ盛り。夏休みには、ウォーキングやスポーツで身体を動かしたくなりますね♪
暑い日の熱中症対策を万全にして、健康づくりを楽しみましょう！



健康づくりをつぶやいて、「3つの星レストラン食事券」を当てよう♪

信州ACEプロジェクト Twitterで

「#マイACE」つぶやきキャンペーン、いよいよスタート！

この夏、「信州ACE (エース) プロジェクト」では、健康づくりの取組みをTwitterでつぶやく『「#マイACE」つぶやきキャンペーン』を実施します！

ACEプロジェクトの公式Twitterを自分のアカウントでフォローして、毎日の健康づくりを「#マイACE」のハッシュタグをつけてつぶやく（ツイートする）だけで参加できちゃいます。1人何回でも参加OK！

健康づくりを拡散してみんなで取り組むもよし、ストイックに自分の健康づくりをつぶやくもよし、奮ってご参加ください！

参加者の中から抽選で40名に3つの星レストラン 食事券が当たる☆

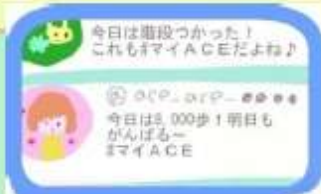
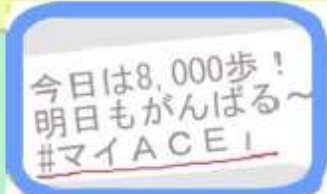
「#マイACE」つぶやきキャンペーン

キャンペーン期間
7月28日(金)～8月28日(月)



お仕事に勉強、家事、趣味…etc、毎日お忙しいみなさんは、なかなか健康づくりの時間が取れないのではないのでしょうか。
しかし！健康な今だからこそ、自分のからだのこと、健康づくりのことを知って、少しずつでもコツコツ取り組むことが大切です。
この機会に、まずはSNSで、気軽に手軽に健康づくり、できることから始めてみませんか？

どうやって参加すればいいの？ 簡単です！



①健康づくりに取り組もう！
(ウォーキングイベントに参加、減塩を心掛ける、いつもより多めに野菜摂取 etc) ...

②自分のtwitter アカウントから、健康づくりの取組みを「#マイACE」のハッシュタグをつけてつぶやく

③「#マイACE」のハッシュタグをつけてつぶやいてくれた人の中から抽選で40名に県内レストラン食事券が当たる♪

さらに！ キャンペーン期間中は facebook に 信州ACEプロジェクトの広告を配信♪

広告をクリックすると健康づくりの情報が入手できます！
気になる広告内容は…見てからのお楽しみ♪



運動したくなる!? Action広告

野菜が食べたくなる!? Eat広告

健診に行きたくなる!? Check広告

CLICK!



より詳しい 健康づくりの情報をGET!

グルメ検索サイト Delicious×Komachiで お近くの「信州食育発信 3つの星レストラン」を探せるようになりました♪

長野県内グルメ検索サイト「Delicious×Komachi（デリシャスコマチ）」に、「信州食育発信 3つの星レストラン」特設サイトを開設しました！

このサイトでは、塩分控えめで野菜たっぷりのメニューが食べられるお店の情報を、パソコンやスマホから簡単に検索できます。

外食したいけどカロリーや健康面が気になる…、美味しさも健康も追求したい…、おなかが空いてちょっと近くのお店に入りたい……そんな時には、ぜひご利用ください！

☆ グルメ検索サイト Delicious×Komachi とは

長野県の月刊タウン情報誌「長野Komachi」（刊：株式会社 長野こまち）の掲載店舗を中心に、県内約4,500の飲食店をデータベース化し、店舗の情報や写真・記事を掲載して紹介するグルメサイト。

☆ 「信州食育発信 3つの星レストラン」特設サイトの概要

- ◇ 信州食育発信 3つの星レストランの概要説明
- ◇ 登録店舗及び登録メニューの紹介
 - ・店舗は地域別に検索可能
 - ・完全禁煙（信州おいしい空気のお店）の情報を掲載



今すぐに <https://wwwdeli-koma.com> で検索！

▲ お近くの3つの星レストランが地域ごとに探せます♪

社員食堂健康づくり応援メニュー（ACEメニュー）コンテスト（第2回） 作品を募集します！

「信州ACEプロジェクト」では、Eat（健康に食べる）の一環として、働き盛り世代の皆さんが日ごろ利用する社員食堂等で提供される「健康づくり応援メニュー（ACEメニュー）」のコンテストを実施します。

塩分控えめ野菜たっぷりで、アイデアに富んだヘルシー献立をぜひご応募ください！

★ 参加対象

県内事業所の社員食堂等において、従業員を主な対象として継続的に食事を提供している事業者で、二次審査（実技審査）に参加できる方。（食堂の規模や運営・営業の方法は問いません）

★ 作品のテーマ 「働き盛り世代の肥満予防」

社員食堂等の昼食で「提供されている」または「提供を予定している」献立で、健康づくりへの配慮及び地域食材の利用等の基準を満たし、肥満が気になる働き盛り男性にも適したもの。

★ 応募方法 健康増進課までお問い合わせください。
ご案内をお送りいたします。

★ 応募締切 7月27日（木）

★ 選考方法 1次審査：8月 1日（火）書類審査
2次審査：8月 27日（日）実技審査（場所：長野県松本合同庁舎）
（表彰） 最優秀賞 1点（副賞10,000円相当の賞品）
優秀賞 1点（副賞 8,000円相当の賞品）
優良賞 4点以内（副賞 5,000円相当の賞品）



みなさんが考えた
アイデアメニューを
お待ちしております！



第1回コンテスト 入賞作品

最優秀賞



長野県佐久合同庁舎
株式会社 あんでーくつく

**鶏と野菜の
林檎生姜ソースの定食**
エネルギー控えめの林檎生姜ソースと山葵マヨソースの2種類のソースで味の変化を楽しんでいただける1品に。

優秀賞



VAIO株式会社
株式会社 魚国総本社

ナスの豚肉巻き定食
ナスに豚肉を巻いて揚げることでボリュームのある一品に。
この定食で野菜200gを食べることができます！

「企業における「健康経営力」向上支援モデル事業」取組状況 モデル企業の取組スタート！講師を交えた実践プログラム



前号でもお知らせしました「健康経営力」向上支援モデル事業。
モデル事業2社の実践プログラムがスタートしました！今回は運動プログラム。
それぞれオリエンテーションから始め、「なぜ健康づくりに取り組むのか」を明確にし、
両企業ともに社員一丸となって楽しく取り組んでいます。

※「企業における「健康経営力」向上支援モデル事業」とは…

より多くの企業の皆さんへの健康経営の普及を目指して、その取組や効果を「見える化」するため、2社のモデル企業を決定し、
具体的な健康づくりへの取組による検査データ等の変化、取組内容、効果を「見える化」して明らかにしていきます。

① オリエンテーション ⇒ 実践プログラムを実施

★ テーマ：「自分の体の現状を知ろう！」

- ・「立つ」「歩く」といった機能の低下を知る
ロコモチェック、長座前屈
- ・個人目標（体重減、運動習慣、歩数、食事面等）
と今後の取組事項を考える
- ・社員からの意見：プログラム参加にあたっての
要望、職場環境に対する要望
- ・日々の記録を付けよう



★ 運動プログラムの実施

- ・ラジオ体操の正しい方法
- ・毎朝の朝礼時に効果的な
トレーニングの実践
- ・普段の生活に気軽に取り入れら
れるストレッチ、
効果的な筋力アップの方法

ルピナ中部工業 株式会社



株式会社 宮下商店

② モデル企業2社 それぞれの目標



★株式会社 宮下商店（千曲市）

- ・体重を基準値以内に。メタボ率の改善
- ・柔軟性を付けよう
- ・日々の食生活・体重・血圧等を記録しよう

★ルピナ中部工業 株式会社（松本市）

- ・喫煙は決めた時間のみ。ルール徹底。
- ・運動習慣と、柔軟性を付けよう
- ・日々の体重の変化、喫煙状況等を記録しよう

社員の方からは、「半年間が楽しみ。」「前向きに取り組みたい。」などの声が寄せられています。
次回は管理栄養士を講師に迎え、食事面についてプログラムを実施する予定です。お楽しみに！

ACEネット参加団体の活動紹介 part 1

サキベジ推進協議会

楽しんで健康づくりを学べる1日！ サキベジ2周年「健康の教室」開催!!

サキベジ2周年を記念する、イベントを開催します。
多角的なアプローチで健康長寿に役立つお話・体験が盛りだくさん！ぜひお越しください♪



日時：7月30日（日）
10:00～16:00（予定）

講演会：10:15～11:15
講師：内場 廉 先生（長野市国保大岡診療所）
テーマ：「いま、あらためて“サキベジ”とは」

会場：ホテル国際21 1F 藤の間



「サキベジ先生」こと内場康先生の講演会のほか、きのこ、脳活講座や運動機能についての講演会、呼吸法ヨガ、笑いヨガミニ講座、サキベジ協賛企業ブースなど、健康について知って得する情報が得られ、楽しく体を動かしていただけるイベントです。

【主催】 サキベジ推進協議会
【お問い合わせ】 サキベジ推進協議会事務局（担当：大月）
（株）アスク内 〒381-0035 長野市北条町24-4
☎ 0120-52-8607 <http://sakivegi.com>

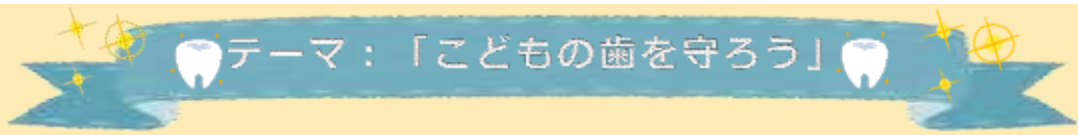


昨年度の様子



松本歯科大学 市民公開講座で、歯科と健康について学んでみませんか？

松本大学の先生方が歯科と健康に関する知識について講義する、市民公開講座を開催します！
「歯」について知識を深める機会になるよう、皆様のご参加をお待ちしております。



日時	講師	演題
7月22日(土)	小児歯科学講座 大須賀 直人 教授	「こどもの歯に関する疑問を解決する」
8月5日(土)	小児歯科学講座 正村 正仁 准教授	「スポーツマウスガードで歯を守る」
8月12日(土)	歯科矯正学講座 影山 徹 准教授	「矯正治療はいつから始めるか？」

- ◆ 会場：松本市松南地区公民館（なんなんひろば）
3階大会議室 駐車場あり（無料）
- ◆ 時間：午前10時～11時 ※講演終了後、質問を受け付けます（～11時半）
- ◇ 事前申し込み不要。いずれの日でも参加できます。

参加費無料！
お気軽にご参加ください



【主催】松本歯科大学
【お問い合わせ】松本歯科大学広報室 〒399-0781塩尻市広丘郷原1780
TEL:0263-54-3210 E-mail:info_kikaku@po.mdu.ac.jp

みんなで体を動かそう♪ 各地の「ご当地体操」、TVで紹介中！

今月も、NHK総合テレビ「イブニング信州」で「ご当地体操」が放送されます。
各市町村のオリジナリティあふれる「ご当地体操」、テレビを観ながら一緒に踊ってみてはいかがでしょうか。
ぜひ、みなさんのお住まいの市町村の「ご当地体操」についても調べてみてくださいね♪



NHK総合テレビ（長野放送局）

火曜日（隔週）「イブニング信州」午後6時10分～午後7時 うち7分程度

※その日のニュースにより、放送内容が変更となる可能性があります

※「ひるとく」（翌水曜日午前11時45分～正午）で再放送の予定

7月14日（金）『柿丸くんサンバ』（高森町）



◇体操をご披露するのは「市田柿発祥の地」高森町の柿丸くんと柿丸シスターズの皆さん。「お呼びがかかれば、どこへでも出かけるに！」を合言葉に頑張っています！

☆「元気のいい、柿丸くんの曲をつくろう！」の一言がきっかけで出来上がった「柿丸くんサンバ」。軽快なサンバのリズムに乗った楽しい体操。地区のお祭りやイベント、保育園や福祉施設などを訪問しています。

7月18日（火）『あげまつ体操』（上松町）



◇体操やウォーキングなど、住民の体を動かす取組を推進する総合型地域スポーツクラブ『木曾ひのきっ子ゆうゆうクラブ』の皆さんが体操を指導しています！

☆体の基本的な「屈曲と伸張」、「伸張と収縮」、「回旋」の3つの動きを意識して取り入れた動的なストレッチ運動。股関節・肩甲骨の運動した動きの改善やバランス能力アップを狙っています。4セット続けて行うと自分の体重と同じカロリーを消費。音楽に合わせ子どもから高齢者まで、簡単に楽しくできる体操です。

【ご当地体操に関するお問い合わせ】
しあわせ信州 ご当地体操コンテスト実行委員会（健康運動支援研究所内）
（TEL）090-2228-9718 【健康運動支援研究所 実行委員会 諏訪会長】

